



あした 明日から、まちに待った冬休みですね！みなさんにとって、今年はどんな1年でしたか？また、来年はどんな年にしたいですか？早く早起きや、好き嫌いなしのバランスのよい食事をして、元気に冬休みを過ごしましょう。

大切なすいみんのはたらき

からだ 体を せいちよう 成長させる

のう こころ 脳と心を そだ 育てる

からだ ていこうりよく 体の抵抗力 めんえきりよく たか (免疫力)を高める

からだ 体の つかれをとる

ひつよう 必要なすいみん時間って どのくらい？

6~9歳の子	10~11時間
10~12歳の子	9~10時間
13~15歳の子	8~9時間

ねる前のストレッチでくつろぐ

あし のうらを合わ せて、体を前に たおす

かたほう 片方のうでを頭の うしろにまわして、 反対の手で引っぱ る

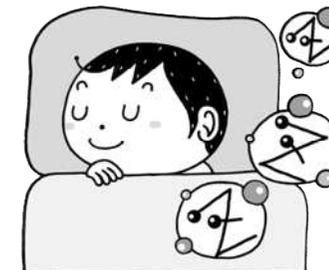
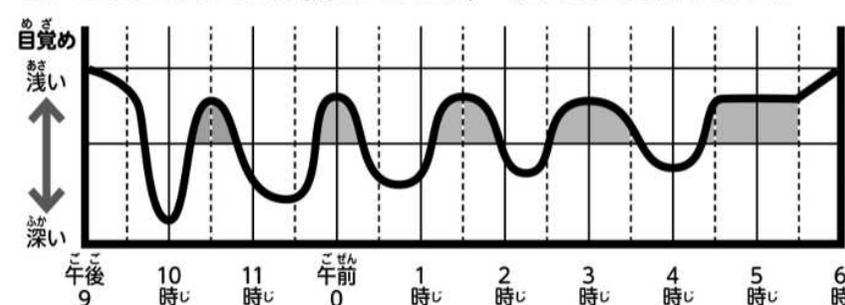
りょうて 両手を上にのぼして背中をのぼすように背 のびする

みぎて ひだりあし 右手で左足のつま先を持って、右にたおす (反対もする)

●ねむっているとき… レムすいみんとノンレムすいみんをくり返しています。

★レムすいみん(浅いねむり)…体だけ休んでいる

★ノンレムすいみん(深いねむり)…脳も体も休んでいる



*ねむりに入ってすぐのノンレムすいみん(深いねむり)のときに、一番、成長ホルモンが出ます。

●成長ホルモンのはたらき… 脳でつくれ、血液にのって全身へ。

ほね 骨をのぼし、 きんにく 筋肉をふやす。

のう はつたつ 脳を発達させる。

きず 傷ついた さいばろ 細胞をなおす。

し ぼう 脂肪を分解して ふと 太るのを防ぐ。

朝ごはんを食べて元気に1日をスタートしましょう!



げんき 元気のおまじない

はや 早起き 朝ごはん

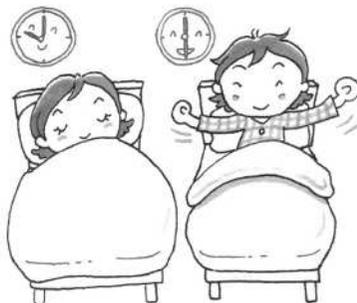


げんき 元気な 姿 で始業式にみなさんと会えるのを楽しみにしています!

げんき けっか 元気しらべの結果

11月の元気しらべで90点以上だった人を
紹介します！

しっかりと取り組むことができたでしょうか？
寒くなり布団から出るのがつらい季節ですが、
寒さに負けず、元気な体をつくりましょう♪



【1年】

いしやま ひらく 石山 陽楽さん
たけいち おうじろう 竹一 央二郎さん
たけだ ひまり 竹田 陽葵さん
たなか しほか 田中 思星歌さん
とみえ ちあき 富家 千晶さん
もりもと ゆうと 森本 結仁さん

【2年】

たなべ しょうご 田辺 翔悟さん
まえかわ ちもは 前川 桃葉さん
やました こうしん 山下 煌真さん
はるき 山下 大喜さん

【3年】

なかにし りん 中西 凜さん
しらい ひなと 白井 陽翔さん

【4年】

いしやま ひつき 石山 陽月さん
おぼた りょうま 小畑 諒真さん
さとう こうしん 佐藤 昂伸さん
しまだ あゆみ 島田 歩実さん
ちかいし えま 近石 愛葉さん
なかにし そうた 中西 奏太さん
まえかわ つかさ 前川 月咲さん
みさき ひまり 三崎 日葵さん

【5年】

あきやま かほ 秋山 香穂さん
いしい けいすけ 石井 恵介さん
た お くら のすけ 田尾 蔵乃介さん
さんさき やまと 三崎 大和さん
やぶき こお 矢倉 倭央さん

【6年】

いまい いつき 今井 一槻さん
しらい かなの 白井 奏乃さん
もり こうた 森 昂大さん

ばん ひと おお ねんせい
1番できた人が多かったのは4年生！
そして、1番できた人が増えたのは
ねんせい
2年生！すばらしい～！☆☆

だい かいおやこ 第2回親子カラーテスト

きょういよく
ご協力ありがとうございました



おうちの人と一緒に、歯のみがき方について考え、改めて自分のブラッシングを見直す良い機会になったようです。今回、カラーテストに書いてくださったお子様とおうちの方のコメントを一部紹介いたします。

《児童より》

つぎは、あかくのこったところをがんばってみがきたいです。【1年生】
すきまや、はとはの間も、すみずみにきれいに今度からはみがきたいです。【2年生】
前回よりもっと減ったから、次のときも減らしたい。【3年生】
うらがわやおくがみがけていなかったの、そこを注意します。【4年生】
今回は細いハブラシを使ってみがいたらキレイになったので、今日からそのハブラシを使ってキラキラな白い歯を目指します！！【5年生】
歯と歯の間があまりみがけていなかったの、気をつけます！特に、おくの歯がみがけていませんでした。【6年生】

《保護者より》

いつも、しっかり磨けています。カラーテストをして自分のくせを知っておくと、ますますキレイになるね。【1年生保護者】
自分でどうすれば改善できるかきちんと考えていました。【2年生保護者】
鏡を見ながら、とても丁寧に磨けていたようです。毎週このくらい、磨けるようになると思います。【3年生保護者】
歯と歯の間に虫歯菌が行列をなしています！気をつけて！！【4年生保護者】
すごくていねいにみがけていたね。あと少し、奥歯のみぞに気をつけてみがこう！【5年生保護者】
奥歯が1番磨きにくかったね。今まで6年間カラーテストをしてきて、磨けていないところがよくわかったね。これからも大切な大人の歯を虫歯から守っていきましょう！【6年生保護者】

たくさんのすてきなコメント、ありがとうございました！